**Задания хореографического отделения в период дистанционного обучения**

**с 17.03.20г. по 19.03.20г.**

**6, 7, 8, 9 группы**

**Разминка «Скакалка»**

1. 10 sotte
2. 10 поджатых
3. 10 бег вперед («лошадки»)
4. 10 бег назад
5. 10 «Лыжи»

**Упражнение на пресс**

Лежа на спине:

1. «Банан» 10 раз
2. «Ножницы» 10 раз
3. «Часики» 10 раз

Лежа на животе:

1. «Самолет» 10 раз:
2. «Корзинка» 10 раз
3. «Лодка» 10 раз
4. «Лягушка» с подъемом спины 10 раз

Сидя:

1. «Складка»
2. «Бабочка»
3. «Японская бабочка»
4. Jete и grand battement

**Шпагаты все.**

Выполненные задания присылать педагогу в Viber-группу.